

MARANATA

OKTOBER 2014

*„Er heilt alle, deren Herzen zerrissen
sind und verbindet ihre Wunden.“*

(Psalm 147,3)

...AUCH DAS HERZ IST ERWÄRMT.

LIEBE FREUNDE

wir sind schlicht weg überwältigt. Überwältigt von Euch und Eurer Bereitschaft zu teilen und zu geben. Die Heizung in Maranata war 25 Jahre alt und setzte immer wieder aus. Das war ungemütlich für die Gäste, aber auch für Familie Wiedenmann, die ja im Haus wohnt. Oft waren langwierige Entlüftungsaktionen nach Reparaturen notwendig. Ein großer Zeitaufwand, der besser in die Arbeit investiert ist. Also musste eine neue Heizung her. Der Kostenvoranschlag belief sich auf 12.500 Euro.

Eine Menge Geld, die wir nicht hatten. So entschlossen wir uns, Euch, unsere Freunde, um Spenden zu bitten. Wir hofften auf wenigstens 50% durch Spenden. Doch wir wurden eines besseren belehrt: Bis Anfang September sind Spenden eingegangen, die den gesamten Heizungsumbau abdecken. Ein großes Dankschön an Euch alle: Danke, Danke, Danke!

Staunend sehen wir Gottes Güte durch Euch. Das hat uns das Herz erwärmt. Voller Dankbarkeit rufen wir Euch zu: „Danket dem HERRN; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich.“

Ps. 106,1

Inzwischen ist die neue Heizung eingebaut und alle Gäste erwartet ein „warmes“ Maranata.



Karl-Heinz Müller - 1.Vorsitzender



Gudrun Dreger - Schatzmeisterin



Hans Wiedenmann - Leiter



MEINE FAMILIE UND ICH PRÄGUNG DURCH DAS FAMILIENSYSTEM

Die Prägungen unserer Kindheit übernehmen wir erst einmal mit in unser Leben. Ein Weg zum wirklichen Erwachsensein bedeutet, diese Prägungen zu erkennen und ggf. eine Veränderung anzustreben.

Ein Seminarbericht von Richard

„Die Prägungen unserer Kindheit übernehmen wir erst einmal mit in unser Leben. Ein Weg zum wirklichen Erwachsensein bedeutet, diese Prägungen zu erkennen und ggf. eine Veränderung anzustreben“. Mit diesem Satz haben wir das Seminar begonnen.

Dieses Seminar war für mich wichtig, weil ich wieder ein paar Stückchen von dem Puzzle, mit dem ich mich in den letzten Jahren beschäftigte, an den richtigen Platz einfügen konnte.

Ich merke immer mehr, dass ich Frieden mit mir selbst schließen muss, um Frieden zu haben. Dafür muss ich mich zuerst selbst verstehen, ohne die eigene Person direkt zu bewerten. Erst dann kann ich mich selbst akzeptieren und versuchen, manche Dinge zu verändern.

Ich habe mich entschlossen den Weg der Veränderungen zu betreten, also nahm ich auch die Einladung von Gudrun, nochmals die „Zeitreise“ in die Vergangenheit zu unternehmen, an.

Entscheidend für mich waren die folgenden Fragen:

*Wie wurde ich durch meine Herkunftsfamilie geprägt?
Wie präge ich heute selbst meine Kinder? Mit welchen Prägungen werden meine Kinder unser Haus verlassen?*

In Bezug auf beide Fragen hatte ich während des Seminars „Aha“-Erlebnisse. Emotionen und ein wenig Schmerz waren ebenfalls mit dabei, als es um die Neubewertung der eigenen Kindheit und der damit verbundenen neuen Sichtweise ging. Nicht alles, auch nicht das, was ich damals als positiv empfunden habe, war auch wirklich positiv und gut für mich. Viele angenom-

mene Muster sind in meinem Leben für mich zu Stolpersteinen geworden. Mit dem Verständnis fängt auch ein neuer „Sortierungsprozess“ an: Was war wirklich gut und was nicht?

Wie schon gesagt, ein solcher Tag besteht nicht nur aus der Aufnahme von Wissen. Er beinhaltet auch das Erleben, sich Einlassen auf neue Begegnungen mit Menschen. An dieser Stelle ein einfaches „Danke Leute“. Danke, dass ihr mich schon bei der Vorstellungsrunde zu euren Herkunftsfamilien mitgenommen habt. Es ist kostbar zu wissen, dass wir alle unterschiedliche Ausgangspunkte in unserem Leben haben, aber keiner von uns ist deswegen besser oder schlechter. Es ist gut zu wissen, dass man nicht allein auf diesem Weg ist. Danke für das „Männergespräch“, Danke Gudrun, dass du uns auf dem Weg ein Stück begleitet hast.

MEIN MINI-FAZIT

Wirklich Erwachsen zu sein ist ein Prozess. Es bedeutet mehr als nur so zu tun, als ob. Es kostet Arbeit, die Bereitschaft zu lernen, sich vor dem Neuen nicht zu verschließen. Aber es ist der richtige Weg - von der Verdrängung hin zur echten Freiheit. Meine schon erwachsene Tochter fragte mich einmal: „Papa, wann ist man so richtig Erwachsen?“. Ich sagte zu ihr: „Ich weiß es noch nicht“, aber ich habe mich dazu entschlossen, diesen Weg zu gehen.

NICHTS IST MEHR WIE ES WAR

TRAUMA - URSACHEN, WIRKUNGEN, HILFEN

Ein Trauma kann, im Unterschied zu einem belastenden Lebensereignis, vom Gehirn nicht wirklich verarbeitet und im biographischen Gedächtnis abgelegt werden. So bleiben Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle bis hin zu Todesängsten.

Gudrun Dreger

Ein einschneidendes Erlebnis ist noch kein Trauma.

Dieses Thema ist sehr komplex und vielfältig. Es ist fast unmöglich etwas zu Ursachen, Wirkungen und Hilfen zu sagen, was tatsächlich immer und für alle Gültigkeit hat. Trauma ist zur Zeit als Thema „in“. Immer wieder gehen Berichte durch die Medien, manche Fernsehfilme beschäftigen sich mit diesem Thema. Auch in der Öffentlichkeit hört man immer wieder Sätze wie: „Das hat mich traumatisiert“. Mein jüngster Sohn sagte vor einiger Zeit über ein Erlebnis, das er als Zweijähriger hatte: „Unter diesem Trauma leide ich immer noch“. Weil ich mit Zahnschmerzen überraschend zum Zahnarzt musste, hatten wir ihn für ein, zwei Stunden zu einer Freundin gegeben, die ein etwa gleichaltriges Kind hatte und ihm nicht völlig unbekannt war. Ihm hat es da nicht gefallen und er hat wohl die meiste Zeit an der Haustür gestanden, dagegen geklopft und gebrüllt. Wenn er sich noch so gut daran erinnern kann, war das sicherlich ein einschneidendes Erlebnis für ihn. Mit meinem Wissen über Trauma und Traumafolgestörungen habe ich aber den Eindruck, dass es für ihn kein Trauma war, da er nicht an irgendwelchen Traumafolgen wegen dieser Situation leidet. Dies zeigt jedoch, wie leicht der Begriff ‚Trauma‘ heute über unsere Lippen kommt.



Wir wollen mit diesem Thema jetzt nicht einfach auf einen fahrenden Zug aufspringen, sondern unser Anliegen ist es, sensibel zu machen für dieses Thema, einige grundlegende Informationen dazu zu geben und auch Hoffnung zu wecken, dass sich im Leben von Traumatisierten so viel verändern kann, dass für sie ein lebenswertes Leben möglich wird.

Auch wenn zur Zeit so viel über das Thema gesprochen wird, ist Traumatisierung nichts Neues. Traumatisierungen hat es schon immer gegeben. Selbst in der Bibel lesen wir von solchen Erfahrungen. Mir ist Isaak, der Sohn von Abraham, eingefallen, den dieser auf Gottes Geheiß hin opfern wollte. Gott stoppt Abraham erst, als Isaak, der sehr wohl verstehen konnte was mit ihm passierte, schon gefesselt auf dem Altar und das Messer an seinem Hals lag. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit war dies eine traumatisierende Situation. Wenn wir das weitere Leben von Isaak verfolgen, finden wir Hinweise dafür, dass sein Leben von einer Traumaerfahrung mitbestimmt war. Als Isaak schon lange mit Rebekka verheiratet war, suchte er in einer Hungersnot beim Philisterkönig Zuflucht. Weil seine Frau sehr schön war, gab er sie als seine Schwester aus, denn er befürchtete, ansonsten getötet zu werden. Eine irrationale Annahme. Jedoch ist für einen Menschen, der kurz davor stand getötet zu werden, diese massive Angst in einer Situation, die eine alte Erinnerung hervorruft, sehr naheliegend.

Auch in unserer jüngsten Vergangenheit gibt es eine Zeit, die viele Traumatisierte hervor gebracht hat. Ich denke hier an die Generationen der beiden Weltkriege, in denen mit Sicherheit viele Menschen Erlebnisse hatten, die sie traumatisiert haben. Gerade in letzter Zeit habe ich viel über meine Eltern nachgedacht, die beide schon seit einigen Jahren tot sind. Mein Vater war einer der letzten, die in den Krieg eingezogen wurden, und kam als ganz junger Mann mit einer schweren, nicht heilbaren Kriegsverletzung nach Hause. Von meiner Mutter weiß ich nicht so viel, was sie im Krieg erlebt hat, aber so wie ich sie erlebt habe, bin ich heute der Ansicht, dass sie mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Traumafolgestörung hatte. Es wurde bei uns nie viel über den Krieg und die Erlebnisse meiner Eltern gesprochen - übrigens aus heutiger Sicht ein ganz typisches Verhalten der Kriegsgeneration. Die Erlebnisse wurden eher totgeschwiegen nach dem Motto ‚Wenn ich nicht darüber rede, ist es auch nicht geschehen.‘

Eine wirkliche Hilfe hätte es allerdings damals nicht gegeben. Erst in den achtziger Jahren begann man adäquate therapeutische Hilfen für Menschen mit Traumafolgestörungen zu entwickeln. Erst in letzter Zeit scheinen wir uns in Deutschland zuzugestehen und öffentlich zu diskutieren, dass diese Kriege für uns Deutsche viel Leid verursacht haben.

Das Thema ‚Trauma und Traumabearbeitung‘ in den Mittelpunkt zu stellen, ist sehr sinnvoll und notwendig. Zumal man ja heute auch weiß, dass Traumata generationsübergreifend wirken und traumatisierte Eltern, insbesondere die Mütter, die Traumagefühle über die Bindung an die Kinder weiter geben. Die Gefahr, dass traumatisierte Eltern ihre Kinder wieder traumatisieren, ist groß. Es ist gut, wenn wir für das Thema sensibel sind, denn die Behandlung von Traumata erfordert eine andere Vorgehensweise als die Behandlung anderer psychischer Störungen.

Doch, und das möchte ich hier in aller Deutlichkeit sagen, nicht jedes belastende Lebensereignis ist gleich ein Trauma. Belastungen und schlimme Erfahrungen gehören zu unserem Leben, doch wir können uns ihnen stellen und sie verarbeiten. Der Unterschied zwischen einem belastenden Lebensereignis und einem Trauma besteht darin, dass ein Trauma aufgrund seiner Beschaffenheit nicht wirklich verarbeitet wird.

TRAUMA IST NICHTS NEUES, SCHON IN DER BIBEL LESEN WIR DA- VON.

*Traumata wirken genera-
tionsübergreifend.*

*Traumatisierte Eltern geben
ihre Traumagefühle über
die Bindung an die Kinder
weiter.*

WAS IST EIN TRAUMA UND WIE KOMMT ES ZU EINEM TRAUMA?

Um ‚Trauma‘ zu verstehen, ist es sinnvoll sich zuerst anzusehen, wie ein normaler Verarbeitungsprozess von Lebensereignissen vor sich geht. Wenn wir etwas Wesentliches erleben, egal ob positiv oder negativ, beschäftigt uns dieses Ereignis noch einige Zeit danach sehr stark.

Aus meinem Leben fallen mir da positiv die Geburten meiner Kinder ein. Diese Geburten waren eine ganze Weile sehr präsent in meinem Leben, die Erinnerung war sehr lebendig. Ich konnte den Ablauf wiedergeben, ich konnte auch sehr gut die dazugehörigen Gefühle beschreiben und sogar noch empfinden, in der ersten Zeit sogar noch in unverminderter Intensität. Mit der Zeit hatte das Ereignis immer weniger Raum in meinen Gedanken und das Nachempfinden der Gefühle wurde immer schwächer. Heute weiß ich um die Geburten, ich habe wichtige Fakten in meiner Erinnerung, auch der zeitliche Ablauf ist mir in wesentlichen Punkten präsent, ich weiß auch noch wie ich mich gefühlt habe, aber ich kann dieses Gefühl nicht mehr reproduzieren. Das Ganze ist verarbeitet in meinem biographischen Gedächtnis abgelegt.

Ein negatives Ereignis war ein Autounfall, den ich vor gut zwei Jahren an der Autobahnausfahrt hatte. Mir ist nichts passiert, aber es war eindeutig ein belastendes Ereignis. In den folgenden Tagen habe ich dieses Ereignis immer wieder gedanklich durchgespielt, habe vielen Leuten davon erzählt und konnte mich genau an die Gefühle und Gedanken in den einzelnen Etappen erinnern und diese Gefühle auch wieder so spüren wie ich sie in der Situation gespürt habe. Nach einigen Tagen wurde mein Bedürfnis davon zu erzählen geringer, die Gedanken daran ließen nach, aber wenn ich über die Autobahn nach Hause kam und an der Ampel stand, konnte ich die Gefühle aus der Unfallsituation noch recht genau nachempfinden. Nach ein paar Monaten stand ich an der Ampel auf einer Heimfahrt und dachte an diesen Unfall. Ich wusste noch, wie meine Gefühle in dieser Situation waren, aber ich konnte sie nicht mehr nachempfinden.

Das ist normale Verarbeitung. Irgendwann wird das Ereignis im biographischen Speicher abgelegt. So weiß ich, dass es passiert ist, wann es passiert ist und welche Gefühle ich hatte. Aber diese Gefühle gehören nicht mehr zum Hier und Jetzt, sondern in die Vergangenheit. Wird ein Ereignis als Trauma erlebt, ist dieser normale Verarbeitungsprozess gestört.

Es gibt bestimmte Ereignisse, die prädestiniert sind ein Trauma auszulösen. Diese nennt man traumatogene Ereignisse. Das sind z.B. Unfälle, Opfer eines Verbrechens zu sein, Vergewaltigungen, sexuelle Gewalt, körperliche Gewalt, Vernachlässigung in der Kindheit, Operationen und andere medizinische Eingriffe.

Nicht alle derartigen Situationen werden automatisch als Trauma erlebt. Ob wir eine Situation als Trauma erleben oder eben ‚nur‘ als belastendes Lebensereignis, hat etwas damit zu tun, ob wir beim Durchleben dieses Ereignisses Bewältigungsstrategien haben, um mit dem Schlimmen adäquat umzugehen oder ob wir uns in der Situation hilflos und ohnmächtig fühlen.

Viele Faktoren haben Einfluss darauf, ob eine bestimmte Situation als Trauma erlebt wird: das Alter, die Belastbarkeit und psychische Stabilität, persönliche Kompetenzen, die Persönlichkeit und tatsächlich auch die Tagesverfassung. Man weiß z.B. dass Helferpersonen wie Feuerwehrleute, Polizisten und Sanitäter oft bei irgendeinem Einsatz plötzlich eine Traumaerfahrung machen, obwohl sie Ähnliches schon mehrfach erlebt haben.

Wer eine Situation als Trauma erlebt, hat keine Bewältigungsmöglichkeiten und empfindet Ohnmacht, oft auch Todesangst.

„Ein Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

AUSFLUG IN DIE STRESSTHEORIE

Um besser zu verstehen was ein Trauma ist, und was genau ein Lebensereignis zu einem Trauma macht, machen wir zuerst einmal einen kleinen Ausflug in die Stresstheorie. Bei Stress fühlen wir Anspannung, manchmal auch Unruhe. Das Ganze wird oft von einer Vielzahl körperlicher Symptome begleitet wie Zittern, Magenschmerzen und Verspannungen. Wenn wir in eine gefährliche Situation geraten, bekommen wir Angst oder Panik. Angst ist eine massive Stressreaktion.

Ein Buch Trauma und Traumabehandlung: „Damit ein Ereignis aber zum Trauma für einen Menschen werden kann, muss eine Dynamik in Gang kommen, die sein Gehirn buchstäblich ‚in die Klemme bringt‘ und es geradezu dazu nötigt, auf besondere Weise mit diesem Ereignis umzugehen. Diese ‚Klemme‘ nenne ich die ‚Traumatische Zange‘.“ Dann reagiert unser Gehirn statt mit den Impulsen Kämpfen oder Fliehen mit ‚freeze und fragment‘, also mit Erstarren und Zersplittern.

Wenn unsere Fahrradfahrerin nicht kämpfen oder fliehen könnte, würde sie innerlich erstarren. Das bedeutet, dass auch ihre Empfindungsfähigkeit erstarrt. Somit nimmt sie das, was passiert ist, nicht mehr richtig wahr.

Nun muss man verstehen, dass diese Stressreaktion, die wir bei Gefahr erleben, ein Programm unseres Körpers ist, mit dem Gott etwas sehr Positives geschaffen hat. Es soll uns helfen Gefahrensituationen zu meistern. Der Stress versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft, indem er viele Körperfunktionen ‚hochfährt‘. Dieses Hochfahren der Körperfunktionen dient dazu, dass wir in einer schwierigen oder gefährlichen Situation das Äußerste aus uns herausholen können, um die Situation zu meistern oder aber um daraus zu fliehen.

Es werden Endorphine ausgeschüttet, die körperliche Schmerzen und auch Todesangst vermindern oder sogar auslöschen.

Ein Betroffener erlebt sich dann wie neben sich stehend, weggetreten oder als Zuschauer. Der Fachbegriff dafür ist ‚Dissoziation‘.

Wir sind als Menschen so geschaffen, dass bei steigender Anspannung und Stress unser Körper blitzschnell eine immense Kraft entfaltet, die dazu dient, mit einer Situation adäquat umzugehen. Die Schaltzentrale, die das alles regelt, ist unser Gehirn.

Hinzu kommt das Fragmentieren.

Das bedeutet, dass das Erlebnis in Einzelteile zerlegt oder auch zersplittert wird.

Ein Beispiel: Eine Fahrradfahrerin fährt durch einen dunklen Park. Plötzlich stellt sich ihr ein Mann in den Weg und versucht sie vom Rad zu zerren. Sofort setzt im Gehirn das Stressprogramm ein. Sie kämpft und reißt sich im Gerangel los. Oder, weil sie ihn früh genug wahrgenommen hat, tritt sie in die Pedale und entwischt. Die Stressreaktion bewirkt, dass in einer gefährlichen Situation Bewältigung oder Flucht erfolgt. Gelingt es der Fahrradfahrerin jedoch nicht den Mann zur Flucht zu bringen oder selbst zu fliehen, muss ihr Gehirn eine andere Lösung für dieses Problem finden.

Diese Teile werden so ‚weggedrückt‘ oder ‚im Gehirn verteilt‘, dass das Ereignis später nicht mehr oder nur durch gezielte Anstrengung als zusammenhängend wahrgenommen werden kann.

Michaela Huber, eine der Koryphäen der Traumatherapie in Deutschland, sagt in ih-



WIE MACHT UNSER GEHIRN DAS?

„Normalerweise werden Reize, die vom Gehirn aufgenommen werden, im limbischen System zum Thalamus geleitet, von dort aus zur Amygdala und zum Hippocampus, dann wieder über den Thalamus zurück zu beiden Hirnhälften, dort zu den Sprachzentren und zum Vorderhirn, und so beginnt eine innere Verarbeitung der aufgenommenen Reize.“

(Huber, Träume und die Folgen, 2012)

Das passiert bei allem, was wir erleben, sehen, fühlen.

Reize werden im Gehirn als heiß und kalt identifiziert. Der Temperaturfühler ist hier genau die Amygdala. Wenn ein Reiz als kalt und damit als nicht besonders stressreich identifiziert wird, läuft die oben besprochene normale Verarbeitung ab.

Wenn die Amygdala einen hereinkommenden Reiz als heiß und gefährlich ansieht, fängt sie an zu feuern und setzt die zuvor besprochene Stressreaktion in Gang, die uns zu Kampf oder Flucht befähigen soll. Gelingt das nicht, setzt die Traumareaktion ein, wir erstarren und der Hippocampus schaltet ab. Deshalb wird der Ablauf der Geschehnisse dort nicht mehr registriert oder das Erlebte wird aufgesplittert. Unsere Gefühle und Körperreaktionen wie Angst und Panik werden in der Amygdala gespeichert. Da es dazu keinen Erlebnisinhalt gibt, kann das Geschehen auch nicht in den normalen Verarbeitungsprozess gelangen.

Diane und Dr. Tom Hawkins haben den Vorgang der Verarbeitung von normalen und traumatischen Erfahrungen sehr anschaulich in eine kleine Geschichte verpackt.

Die Geschichte von Amy und Hippo sowie die Bilder habe ich mit freundlicher Genehmigung der Autorin dem Buch von Ursula Roderus ‚Handbuch zur Traumabegleitung‘ entnommen.

Wir befinden uns im Kontroll- und Schaltzentrum Gehirn, in der Abteilung, in der alles gesammelt und weiter verarbeitet wird, was wir sehen, riechen, hören, fühlen, wahrnehmen. Ein besonders wichtiger Mitarbeiter ist Hippo Hippocampus, unser persönlicher Geschichtsschreiber. Er steht in seinem Büro, einer großen Bibliothek und ist ununterbrochen beschäftigt, Informationen zu sortieren, entsprechend einzuordnen und aufzuzeichnen. In seinem Büro gibt es viele verschiedene Bücher mit unterschiedlichen Titeln wie „meine Familie“ „Nachbarn“ „Gemeinde“ „Gespräche mit Kollege X“ ... usw. Alle hereinkommenden Informationen werden den entsprechenden Büchern zugeordnet. Das bereits Bekannte wird ergänzt, das Neue ganz genau festgehalten. Für neue Daten werden neue Bücher angelegt. Dies ist Hippos Lebensaufgabe, die er mit Hingabe und Leidenschaft erfüllt.

Bei dieser wichtigen und umfassenden Arbeit wird Hippo von seiner Sekretärin unterstützt. Ihr Name ist Amy Amygdala. Sie sitzt im Vorzimmer zu Hippos Büro. Alle ankommenden Informationen landen zuerst bei ihr. Aus dem Vorzimmer leitet Amy die ankommenden Informationen über diverse Telefonleitungen an Hippo weiter. Amy ist eine sehr emotionale Person. Was man recht deutlich an ihren unterschiedlichen Reaktionen erkennen kann.: in der Familie wird ein Baby geboren: welch wunderbares Ereignis! Amy ist total begeistert, strahlt vor Freude und jubelt. Dann kommen die Daten über den täglichen Hundespaziergang der Nachbarin. Diese trägt heute zwar eine rote, statt der üblichen grünen Jacke – aber wen interessiert das schon, jeden Tag das Gleiche! Amy gähnt vor Langeweile. Hippo kann Amys Reaktionen durch ein Fenster beobachten und somit sofort erkennen, wie wichtig und belanglos die ankommenden Informationen sind.

Wirkt Amy interessiert, schreibt Hippo ganz emsig. Reagiert Amy jedoch wenig, wird auch nur wenig aufgezeichnet. Bei großer Aufregung im Vorzimmer weiß Hippo: Diese Sache verdient höchste Aufmerksamkeit. So wird der Sturz beim Fahrradfahren in allen Details festgehalten und kann später in allen Details wie-

der erzählt werden.

Amy, die eifrige Sekretärin ist allerdings nur bis zu einem bestimmten Grad belastbar. Verursacht ein Geschehen extremen Stress, wie z.B. ein traumatisches Ereignis, ist Amy völlig überwältigt und kann nicht mehr reagieren. Die Telefonleitungen brechen zusammen, eine Weiterleitung der Informationen ist nicht mehr möglich. Alle Informationen bleiben auf fliegenden Blättern, unsortiert, auf Amys Schreibtisch liegen. Nichts kommt bei Hippo an, der somit die traumatischen Geschehnisse nicht einsortieren kann. Sie können nicht in den entsprechenden Geschichtsbüchern aufgezeichnet werden. In der erinnerbaren Lebensgeschichte sind an diesen Stellen Lücken und große Fragezeichen. Hippo ist darüber sehr unglücklich, kann es aber nicht ändern. Die betroffene Person kann die Erinnerungen an die traumatischen Ereignisse nicht einfach abrufen, sie sind in Amys Vorzimmer stecken geblieben, als großes Durcheinander, auf lauter einzelnen Zetteln, völlig unsortiert.

WAS SIND DIE FOLGEN EINER TRAUMATISIERUNG?

Gerade in den letzten Jahren hat man darüber viel herausgefunden. Das erweckt manchmal den Anschein, dass wir nur eine Checkliste abarbeiten müssen und schon geht es den betroffenen Menschen gut oder besser. Je mehr ich aber mit Menschen arbeite, umso mehr entdecke ich, dass jeder Mensch anders ist und dass auch die Auswirkungen eines Traumas nicht bei jedem Menschen gleich sind. Die Folgen einer Traumatisierung sind vielfältig.

Nach einer akuten Traumatisierung erleben die meisten Betroffenen eine sehr belastende Zeit, in der sie schlecht schlafen, Alpträume haben, das Ereignis immer wieder in Bildern auftaucht und es ihnen insgesamt nicht gut geht. Das ist die Zeit, in der Körper und Psyche versuchen das Ereignis wieder so zusammen gesetzt zu bekommen, dass es doch noch verarbeitet werden kann. Weitere Folgen eines Traumas sind: Schreckhaftigkeit, innere Unruhe, Ängste bis zur Panik, Depressivität und seelische Instabilität.



Hilfreich ist, wenn Betroffene die Möglichkeit haben über das Erlebte zu sprechen und sie ein soziales Netz haben, das sie auffängt.

Vorteilhaft ist auch, wenn ihnen jemanden erklären kann, was gerade mit ihnen los ist und dass ihr Befinden in einer solchen Situation normal ist. In dieser Phase haben Opfer von Verbrechen die Möglichkeit über die Organisation Weißer Ring einen Beratungsscheck für eine psychotraumatologische Erstversorgung zu bekommen. Diese hat zum Ziel den Organismus zu unterstützen, damit das Erlebnis doch noch normal verarbeitet wird und keine dauerhaften Folgen hinterlässt.

Es gibt auch die Fälle, in denen Menschen durch ein traumatisches Ereignis arbeitsunfähig werden, beispielsweise wenn ein Lokführer einen Menschen, der sich vor den Zug wirft, überfährt. Hier kann eine Therapie helfen und im günstigen Fall sogar in relativ kurzer Zeit zum Erfolg führen.

Viel dramatischer sieht es bei Menschen aus, die schon als Kinder und dann auch noch über einen langen Zeitraum traumatische Erlebnisse hatten. Kinder werden durch fortgesetzte körperliche oder sexuelle Gewalt, aber auch durch emotionalen Missbrauch oder Vernachlässigung nahezu immer traumatisiert. In der Folge erleben sie immer wieder enormen Stress und Ohnmachtsgefühle ohne die Möglichkeit das Erlebte normal zu verarbeiten – insbesondere, wenn es wiederholt passiert und dann auch noch in der eigenen Familie. Sie haben niemanden, mit dem sie reden können. Sie können z.B. die Widersprüchlichkeit des Vaters, der tagsüber liebevoll und umsorgend ist und in der Nacht zum Missbraucher wird, nicht einordnen. Das Traumageschehen führt zur Dissoziation.

Trauma und Dissoziation sind untrennbar miteinander verbunden. Bei einer Dissoziation wird etwas getrennt, was normalerweise zusammen gehört. Wir alle kennen Alltagsdissoziationen: Wir fahren mit dem Auto und fragen uns hinterher, wie wir an unserem Ziel angekommen sind. Im Traumageschehen ist die Dissoziation ein Schutz, wie an häufigen Aussagen von Betroffenen deutlich wird: „Ich habe an der Decke geschwebt und die Situation von oben betrachtet. Es ist, als wäre es jemand Anderem geschehen.“

Nach der Dissoziation wird das Ganze von der Seele weggedrängt, so dass es dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich ist. Das Geschehene aus dem Bewusstsein heraus zu halten verbraucht eine ungeheure psychische Kraft und verhindert eine gesunde Verarbeitung.

Gerade bei Kindern und jungen Menschen, die noch kein stabiles Selbst entwickeln konnten, haben Traumatisierungen einen enormen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Eine Identität, ein stabiles Selbst, kann oft nicht entwickelt werden. Die Fähigkeit Gefühle zuzulassen ist häufig stark eingeschränkt, weil das zu schmerzhaft ist. Deshalb ist bei diesen Menschen die Gefühlsebene meist wenig ansprechbar. Manche betroffenen Menschen schaffen es ein relativ normales Leben aufzubauen und gut zu funktionieren. Andere bekommen ihr Leben überhaupt nicht in den Griff. Bildlich gesprochen wird der Lebensgarten zerstört oder erst gar nicht aufgebaut.

Symptome wie Angst, Panik und Stimmungsschwankungen gehören zum Leben eines Traumatisierten. Oft sind Betroffene wenig belastbar, schneller gestresst, können schlecht entspannen, erleben dissoziative Zustände und sind in ihrer Beziehungsfähigkeit schwer gestört.

Man kennt in der Stressforschung das Phänomen des Hyperstresses. Menschen geraten schneller in Stress und bauen ihn auch schlechter wieder ab. Vermutet wird, dass Traumatisierung der Grund dafür ist. Die Forschungen des Neurowissenschaftlers

*Das Geschehene aus dem
Bewusstsein heraus zu
halten verbraucht eine un-
geheure psychische Kraft
und verhindert eine gesunde
Verarbeitung.*



Manfred Spitzer bestätigen dies. Er erklärt, dass durch den ständig erhöhten Stresspegel bei Traumatisierungen Teile des Zwischenhirns geschädigt werden mit der Folge, dass erneuter Stress schlechter verarbeitet werden kann. Traumatisierte bewältigen das Leben oft bis zu einem bestimmten Punkt. Bei einer Stressspitze reagieren sie mit Überlastungssymptomen, erkranken, bekommen Angst- und Panikstörungen oder Depressionen.

Manchmal kommt das Traumaerleben nach langer Zeit wieder nach oben und zeigt sich dann in der ‚klassischen Traumafolgestörung‘, der posttraumatischen Belastungsstörung. Die psychische Widerstandsfähigkeit nimmt ab und somit reicht die Kraft nicht mehr aus, das Geschehene unter Verschluss zu halten. Das prägnante Symptom der posttraumatischen Belastungsstörung ist das ständige Wiedererleben von Teilen des Traumas. Dabei handelt es sich z.B. um körperliche Schmerzen, Gefühle von Panik, Erinnerungsbruchstücke von Schreckensbildern, Angstzustände, erhöhte Schreckhaftigkeit, Alpträume, Schlafstörungen, Herzrasen, Atemnot, Beklemmungen. Es kommt auch zu Flash-backs – hier wird durch einen äußeren Impuls, einen Trigger, ein Teil der Traumasituation in voller Stärke wieder erlebt. Alle diese Symptome führen zum Vermeiden von Aktivitäten, die an das Trauma erinnern können, bis hin zu Suizidgedanken.

Man könnte meinen, dass es gut ist, sich möglichst schnell mit den traumatischen Ereignissen zu beschäftigen, damit sie be- und verarbeitet werden. Hier ist aber größte Vorsicht angesagt.

Oft kommen Klienten mit Beziehungsproblemen, Depressionen oder einfach dem Hinweis, dass es ihnen schlecht geht zur Beratung. Das bedeutet für mich, dass ich mich auf diese Probleme einlasse und versuche der Not zu begegnen. Mit meinem Wissen über die unterschiedlichen Ursachen solcher Problematiken stelle ich Fragen, die vorsichtig klären, ob eine Traumatisierung vorliegt. Wenn jedoch jemand eindeutig von Flashback-Erlebnissen berichtet und auch noch von dissoziativen Zuständen, dann kann ich ziemlich sicher davon ausgehen, dass es sich bei den genannten Problemen um eine Traumafolgestörung handelt.

Das Wichtigste ist diesen Menschen dabei zu helfen mehr Stabilität in ihr Leben zu bekommen. Dabei geht es sowohl um äußere wie auch innere Stabilität. Dazu gehören Informationen über die Auswirkungen eines Traumas – der Fachbegriff hierfür ist ‚Psychoedukation‘.

Eine Frau sagte zu mir im ersten Therapiesgespräch: „Wenn ich Ihnen erzähle, was gerade bei mir los ist, dann sagen Sie bestimmt, dass ich verrückt bin. Das ist doch alles nicht mehr normal.“ Nachdem Sie erzählt hat, was in ihr vorgeht und welche Erfahrung dahinter steht, musste ich ihr sagen, dass sie nicht verrückt ist, sondern normale Folgeerscheinungen eines Traumas erlebt. Es ist wichtig, den Betroffenen zu vermitteln: ‚Nicht Sie sind verrückt, sondern das was Ihnen passiert ist, ist verrückt.‘ Das Wissen darüber, was abläuft und wie dies einzuordnen ist, hilft Betroffenen immens und verringert den Druck.

Um in einen solchen Prozess der Stabilisierung und Veränderung einsteigen zu können ist von Seiten des Klienten die Entscheidung ‚Ich will kein Opfer mehr sein.‘ eine wesentliche Voraussetzung. Diese Entscheidung halte ich für die wichtigste im ganzen Prozess.

WAS BRAUCHEN MENSCHEN MIT TRAUMATISIERUNGEN UND WIE KANN IHNEN IN BERATUNG UND THERAPIE GEHOLFEN WERDEN?

„Wenn ich Ihnen erzähle, was gerade bei mir los ist, dann sagen Sie bestimmt, dass ich verrückt bin. Das ist doch alles nicht mehr normal.“

Opfersein bedeutet: ‚Ich bin hilflos ausgeliefert.‘ Genau diese Haltung gilt es aufzugeben.

Alle Menschen müssen begreifen, dass sie selbst einen wichtigen Schlüssel in der Hand halten, um ihr Ergehen zu verbessern.

Natürlich sind Menschen, die ein Trauma erlebt haben, egal ob einmal oder mehrfach, als Kind oder als Erwachsener, verursacht von Menschen oder einer Naturkatastrophe im Moment des Geschehens immer ein Opfer. Viele dieser Menschen verbleiben in der Opferhaltung. Opfer sein bedeutet: Ich bin hilflos ausgeliefert - dem Geschehen, anderen Menschen, dem Leben, meinen Gefühlen und Gedanken. Ich habe keine Möglichkeit an meinem Leben und an meinem Befinden etwas zu verändern. Genau diese Haltung gilt es aufzugeben. Auch traumatisierte Menschen können sich entscheiden: ‚Ich war ein Opfer, aber ich will kein Opfer mehr sein.‘ Sie können sich entscheiden: ‚Heute ist eine andere Zeit und ich kann und will lernen, selbst an meinem Befinden und an meiner Situation etwas zu verändern‘. Traumatisierte Menschen müssen begreifen, - so wie wir alle - dass sie selbst einen wichtigen Schlüssel in der Hand halten, um ihr Ergehen zu verbessern, auch wenn sie hierfür vielleicht erst einmal sehr viel Hilfe und Unterstützung benötigen.

Ist diese Schlüsselentscheidung getroffen, wird an der Stabilität gearbeitet. Zuerst muss überprüft werden, ob im äußeren Rahmen Stabilität und Sicherheit gegeben sind. Das ist erst der Fall, wenn der Kontakt zum Täter abgebrochen ist und es nicht zu weiteren Traumatisierungen kommen kann. Es muss geprüft werden wie sicher und stabil das äußere Umfeld ist und ob ein soziales, unterstützendes Netz wie Familie, Freunde, Gemeinde, Kollegen besteht. Gegebenenfalls muss nach einer Veränderung gesucht werden. Auch müssen Fragen nach der Wohnsituation und der finanziellen Lage gestellt werden.

Als nächstes ist an der inneren Stabilität und Sicherheit zu arbeiten. – Diese Schritte werden natürlich nicht linear abgearbeitet, sondern gehen ineinander über. - Innere Stabilität bedeutet, dass die Betroffenen mit inneren, belastenden, schwierigen Zuständen umgehen lernen. Es werden Strategien erarbeitet, die in Notfallsituationen wie z. B. in extremen Gefühlszuständen oder bei Flash-backs angewandt werden können. Eine sogenannte Notfallliste oder ein Notfallkoffer wird zusammen gestellt. Weiter wird daran gearbeitet, wie Gefühlszustände selbständig beeinflusst werden können, um diesen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein. Ebenso versucht man bestehende Ressourcen der Lebensbewältigung zu erkennen und anzuwenden sowie neue zu finden. Solche Ressourcen sind z.B. positive Erinnerungen und Erfahrungen, Begabungen, Interessen, Menschen die mir guttun. Zur Stabilisierung wird das Positive im Leben ganz gezielt ins Bewusstsein gerückt und genutzt. Bildlich ausgedrückt: Der Lebensgarten, der zerstört wurde oder der nie da war, soll aufgebaut werden.

Dazu bedarf es neben den Ressourcen auch einem Gegengewicht zu den Bildern des Grauens aus der traumatischen Erfahrung. Hier gibt es viele Möglichkeiten. Wir haben von Gott die Fähigkeit geschenkt bekommen, uns in unserem Inneren Dinge vorzustellen. Wir können ganz bewusst mit dieser Imagination arbeiten, indem wir uns einen sicheren Ort vorstellen, an den wir immer gehen können. Das tut gut, das entspannt, das lenkt die Aufmerksamkeit von negativen Erfahrungen weg. Durch die Hirnforschung wissen wir, dass Vorstellungen in unserem Gehirn genauso wirken wie Erlebtes. So werden in unserem Gehirn neue Verbindungen geschaffen, die Stabilität geben.

Ein anderer Punkt ist, am Mangel erleben dieser Menschen zu arbeiten. Gerade wenn eine Traumatisierung schon im Kindesalter stattgefunden hat, gibt es in diesen Menschen den Teil des ‚verwundeten Kindes‘. Dem ‚verwundeten Kind‘ hat in seiner großen Angst niemand geholfen, es gab niemanden, der ihm in seinem großen Leid Trost und Zuwendung gegeben hätte. Diese Erfahrung bleibt auch im Erwachsenen noch sehr lebendig und benötigt Annahme und Versorgung. Der Mensch mit einer Traumatisierung soll lernen, selbst gut mit diesem verletzten Anteil umzugehen. Eine lebendige Beziehung zu Gott ist hier eine sehr große Hilfe, denn er kennt jeden Einzelnen und hat schon alles bereitgestellt, was von Nöten ist.



In dieser Phase kann auch an den Traumafolgen gearbeitet werden. Je früher und je häufiger Menschen traumatisiert wurden, umso mehr sind ihre Identität, ihr Selbstbewusstsein und ihre Denkweise betroffen. Oft fühlen sie sich selber schuld an dem, was ihnen widerfahren ist. All das kann und sollte bearbeitet werden.

Sich mit den traumatischen Erinnerungen selbst zu beschäftigen – man nennt dies Traumadurcharbeitung, Traumakonfrontation oder Traumaexposition - ist erst möglich, wenn eine belastbare Stabilität erreicht und die Fähigkeit vorhanden ist, sich selbst zu beruhigen und zu trösten. Bei der Durcharbeitung muss immer wieder an der Stabilisierung gearbeitet werden. Es gibt verschiedene methodische Ansätze ein Trauma durcharbeiten. Deshalb ist es bei der Auswahl eines Therapeuten hilfreich, seine Arbeitsweise zu erfragen und sich im Vorfeld mit den verschiedenen Methoden auseinander zu setzen. Viele Traumaspzialisten sagen heute, dass eine Traumakonfrontation nicht immer wirklich notwendig und sinnvoll ist, sondern oft eine gute Stabilisierung ausreicht. Das Ziel einer Traumadurcharbeitung ist, dass das, was in der Traumasituation zersplittert ist und deshalb nicht verarbeitet werden konnte, durch das nochmalige Durchgehen im Ablauf, den Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden wieder zusammengefügt und somit einer normalen Verarbeitung zugänglich wird. Flash-backs und Gefühlsüberflutungen, die mit den traumatischen Situationen zusammenhängen, sollen so verschwinden.

Bei der Integration des Traumas wird das Trauma in die Lebensgeschichte eingeordnet. Es kommt zu einer Verarbeitung der Erlebnisse, indem sich der traumatisierte Mensch die Erlaubnis gibt: „Ich darf wütend sein auf die Menschen, die mir das angetan haben. Ich darf traurig sein, dass mein Leben so gelaufen ist und nicht anders.“ Die Integration ist gelungen, wenn Betroffene sagen können: „Es war schlimm aber ich lebe heute, und heute gestalte ich mein Leben so gut wie möglich.“

Die drei Phasen Stabilisierung, Traumakonfrontation und Integration verlaufen nicht nacheinander, sondern gehen immer wieder ineinander über. Die individuellen Möglichkeiten des Klienten bestimmen den Prozessverlauf. Die Stabilisierung ist dabei immer wieder notwendig.

Wenn ich Menschen nach ihrem Therapieziel frage, höre ich oft „Ich will, dass einfach alles vorbei ist, dass alles aufhört.“ Manche möchten, dass sie alles vergessen und so leben können, als wäre die Traumatisierung nicht geschehen. Das ist natürlich nicht möglich. Ein realistisches Ziel ist, dass eine Verarbeitung des Erlebnisses gelingt und die Einstellung entsteht: „Das Schlimme gehört zu meinem Leben, aber heute kann ich anders leben.“ Betroffene, bei denen die Traumatisierung sehr früh erfolgt ist, müssen sich darauf einstellen, dass sie weniger belastbar bleiben und leichter in Stress geraten. Aber eine wesentliche Verbesserung des Befindens und somit der Lebensqualität ist möglich. Deshalb lohnt sich die Mühe der Therapie.

Christen haben das unermessliche Geschenk, dass sie auch im Fall einer Traumatisierung nicht allein durch solch einen Prozess gehen müssen, sondern Gott an ihrer Seite haben. Allerdings kann im Verlauf der Therapie die Frage sehr bedrängend werden: ‚Wo war denn Gott, als mir das passiert ist?‘ ‚Wieso hat er nicht eingegriffen?‘ Solche Fragen müssen erlaubt sein. - Dieses Thema kann hier nicht vertieft werden. - Doch viele Betroffene erleben, dass ihnen ihre Gottesbeziehung einen wesentlichen Halt gibt, dass Gott auch hier durchträgt und alles getan hat, um den Mangel auszufüllen. Allerdings muss Gottes Angebot ergriffen werden. Auch Traumatisierte können Heilung von Gott erleben, die nach menschlichem Ermessen nicht erklärt werden kann.

Bei der Auswahl eines Therapeuten ist es hilfreich, seine Arbeitsweise zu erfragen und sich vorher mit den verschiedenen Methoden der Traumatherapie auseinander zu setzen.

WAS KANN VON EINER THERAPIE ERWARTET WERDEN?

Ich wünsche allen, die traumatisiert sind, dass sie das wirklich erleben: „Er heilt alle, deren Herzen zerrissen sind und verbindet ihre Wunden.“ (Psalm 147,3)

FREUNDESTAG 2015

mit Pater Ernst Sievers, Köln

SA, 09. MAI

WENN GOTT NICHT HEILT?

Ich habe mich der Herausforderung gestellt und bin zum Tagesseminar gefahren. Und ich bin sehr, sehr glücklich, dort gewesen zu sein.

Ja, was ist „wenn Gott nicht heilt“? Diese Aussagen hatten mich in ein Gefängnis gesteckt. Ein Gefängnis, für mich ein Thema, das ich gerne las, das mir zeigte: Ich bin nicht genug; ich muss mich noch mehr anverdränge, aber mit dem ich oft konfrontiert war und bin. Wie gehe ich da mit um? Macht es mir Angst? Hält mein Gottesbild diesem Thema stand?

Ich habe mich der Herausforderung gestellt und bin zum Tagesseminar gefahren. Und ich bin sehr, sehr glücklich, dort gewesen zu sein.

Hans Wiedenmann hat uns in seiner ruhigen Art durch die Bibel geführt. Themen wie Heil – Heilung, wie hat Jesus geheilt, Schuld, Glaube und Vertrauen, Klagen und Trösten, Souveränität Gottes wurden angesprochen. Meine Gedanken und Gefühle fuhren Achterbahn, da mich meine Vergangenheit einholte, die ich längst erledigt glaubte. Es gab eine Zeit, in der ich viel für eine bestimmte Heilung gebetet und geglaubt habe. Doch diese war und ist bis heute nicht geschehen!

Da ist doch Sünde im Spiel; du hast bestimmt nicht genug gebetet; du hast nicht vergeben; habe ich immer wieder als junge Christin gehört. Und die-

KONFLIKTE BEWÄLTIGEN

Dieses Seminar sprach mich direkt an, da ich Konflikte nicht sehr mag und es sie doch immer wieder gibt, also meldete ich mich an und war sehr neugierig.

Ein Seminarbericht von Alis

Die Seminarinhalte lösten bei mir sogar eine Lust auf Streiten aus und veränderten mein Verständnis von Konflikten, die zuvor folgende Aspekte mit sich brachte:

„Bloß nicht, auch dass noch, warum gibt's denn keine Übereinstimmung, man kann doch besser alles friedlich regeln, lieber still sein, ich sitze es aus, ich werde drüber reden, wenn's nicht mehr so emotional hergeht, wenn X doch bloß anders wäre, wahrscheinlich wird es mit der Zeit wieder besser, ich will mich doch nicht unbeliebt machen etc.“

Sicher alles nachvollziehbare Gedanken und in manchen Situationen auch die richtigen.

Bei mir gab es in der darauffolgenden Woche auch gleich einen Konflikt, der mich. Mir wurde etwas streitig gemacht, was vor einigen Jahren aber verhandelt wurde. Sofort begann ich in Verhandlung zu gehen. Dabei verdeutlichte ich den alten, bewilligten Sachstand. Doch damit hatte ich keine Chance, ich wurde sogar noch mehr unter Druck gesetzt. Ich argumentierte dennoch mit meinen Sachgründen, die rigoros vom Tisch gefegt wurden. Als ich bekannte, die neue Vorgehensweise zu akzeptieren, mich aber nicht gesehen fühlte, wurde das als mein „persönliches Problem“ wieder an mich zurück gegeben. Ich fühlte mich schon richtig im Kampf, dass ich tatsächlich meine eigene Befindlichkeit in der Sache formulieren konnte. Aber wieder abgewürgt, verfiel ich in ein unzufriedenes Schweigen. Schach matt! Es arbeitete noch weiter in mir. Nach einigen Minuten, es waren längst andere Themen im Fokus, meldete ich mich noch mal zu der Sache, da ich nochmals gute, konstruktive Gedanken hatte, die dann wieder Gehör und Anklang fanden.

Dieser Konflikt half mir, dass sich auch bei mir etwas entwickeln kann, wenn ich in die Auseinandersetzung gehe. Nachher war ich sogar sehr zufrieden, denn auch für mich kam etwas Positives heraus, als ich das alte losgelassen hatte...und: es war keine Niederlage.

Freunde bestätigten mir, dass ich mich tapfer geschlagen hätte... Wow, ich war stolz auf mich!

In der letzten Woche gab es eine weitere Situation, die mich sehr ärgerlich stimmte und ich konnte an geeigneter Stelle meinen Ärger formulieren, hörte der Gegenseite zu und auch trotz nicht gewährtem Anliegen konnte ein konstruktives Ergebnis für die Zukunft gefunden werden.

Das Seminar tat sicher seinen guten Teil dazu, dass ich diese Themen nicht mit nach Hause nehmen musste, sondern gleich Vorort ansprechen und klären konnte.

Fazit: In die Auseinandersetzung zu gehen lohnt sich, denn auch für einen Selbst kann etwas unerwartet Neues und Gutes dabei herauskommen. Es lohnt sich, sich mit dem Thema „eigenes Konfliktverhalten“ auseinander zu setzen.

Hanna Zack Miley

MEINE KRONE IN DER ASCHE

Der Holocaust, die Kraft der Vergebung und der lange Weg zur persönlichen Heilung

fontis-Verlag; ISBN 978-3-03848-010-5
ca 15,99 €



Hanna Zack Miley und Ihr Ehemann George engagieren sich in einer Versöhnungsbewegung. Die beiden leben sechs Monate im Jahr in Hannas deutscher Heimat, der Eifel. Seit mehr als 45 Jahren sind sie weltweit unterwegs, um von der verändernden Kraft der Vergebung Gottes zu erzählen. Und um sie vorzuleben. Ihre Arbeit führte sie in einige hundert Ländern.

Hanna Zack Miley war Referentin beim Freundestag 2011.

Niederbach 18 | 53639 Königswinter | 02244-902330
info@zentrum-fuer-erneuerung.de | www.zentrum-fuer-erneuerung.de
KD-Bank, Duisburg | IBAN: DE 16 3506 0190 1013 6820 18 | BIC: GENODED1DKD